

Libérese

del juego problemático

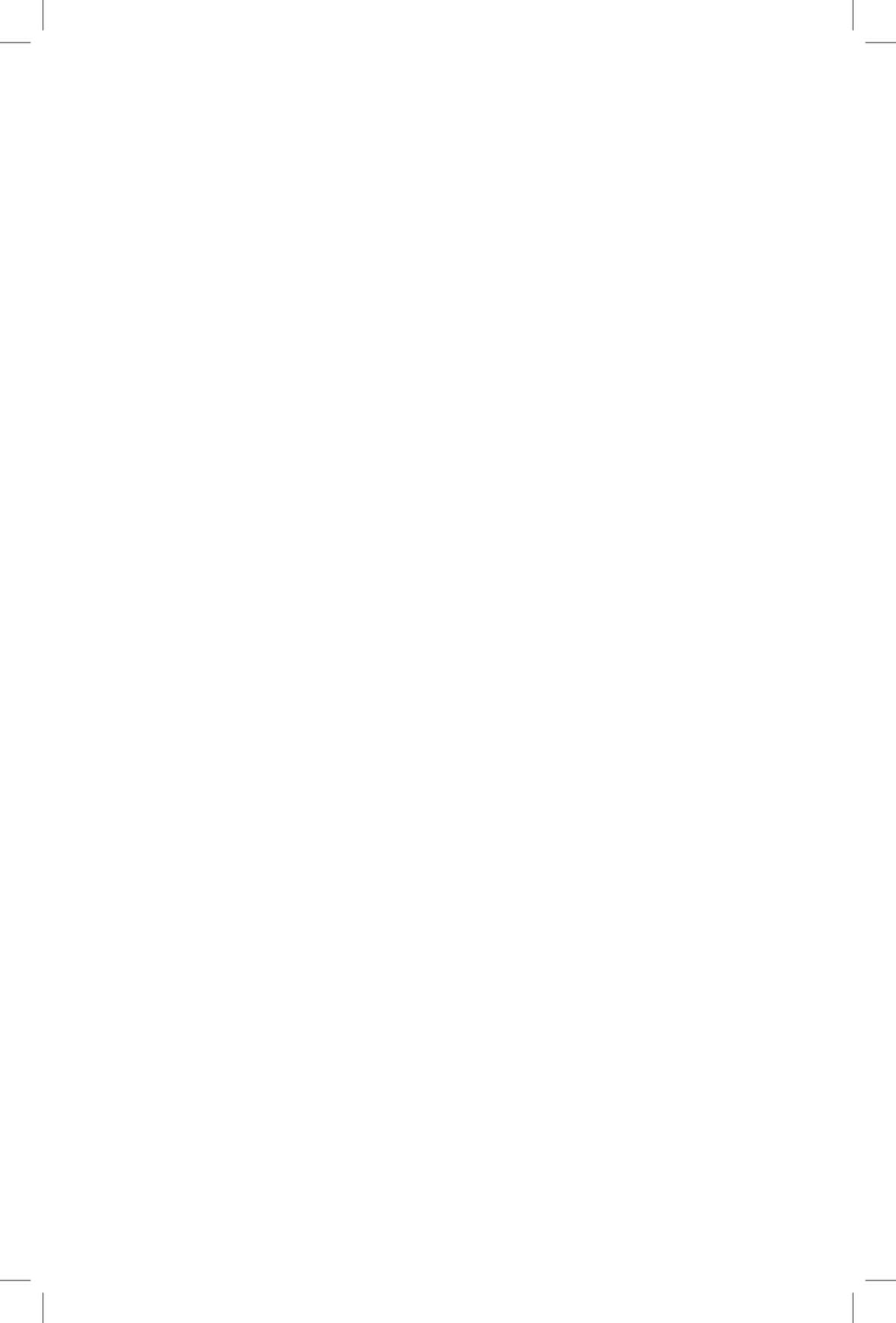
Cuaderno de ejercicios de autoayuda

Programa de estudios sobre el juego de la

UCLA

Oficina sobre el Juego Problemático

Departamento de Programas sobre Alcoholismo y
Drogadicción de California



Libérese del juego problemático

Redactado por:
Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

Producido por:
Programa de estudios sobre el juego de la UCLA
y
Oficina sobre el Juego Problemático y Patológico de California
Departamento de Programas sobre Alcoholismo y Drogadicción
Estado de California

Versión 1.1
Marzo de 2008



Índice

Introducción.....	1
Capítulo 1: ¿Tiene un problema con el juego?	4
Capítulo 2: ¿Qué puede hacer al respecto?	12
Capítulo 3: Cómo cambiar los hábitos viejos	18
Capítulo 4: Cómo desarrollar hábitos nuevos	26
Capítulo 5: Repaso de su progreso.....	30
Anexo.....	34
Recursos adicionales	36

Introducción

Este cuaderno de ejercicios de autoayuda está diseñado para ayudarle a entender: (1) su conducta como jugador; (2) por qué juega y (3) la manera en que el juego se puede haber convertido en un problema en su vida. La información le dará maneras de ayudarle a parar o reducir su hábito de juego.

El cuaderno de ejercicios está dividido en cinco capítulos, cada uno de los cuales se concentra en un aspecto diferente del juego. A su vez, los capítulos están subdivididos en secciones o temas que contienen varios ejercicios que se hacen en papel. El propósito de estos ejercicios es ayudarle a pensar en detalle sobre la pertinencia de cada tema para su situación.

Para sacar el máximo provecho del uso de este cuaderno, pase por el material a su propio ritmo. Puede leer el cuaderno por sí solo o con la guía de un consejero.

Este cuaderno de ejercicios no reemplaza la ayuda profesional ni a Jugadores Anónimos. Si después de completar el cuaderno de ejercicios le parece que necesita más ayuda, hallará una lista de recursos de tratamiento en el Anexo.

La eficacia de este cuaderno de ejercicios está siendo evaluada y los resultados estarán disponibles dentro de poco tiempo en el sitio web de la Oficina sobre el Juego Problemático. Si tiene comentarios o preguntas sobre el cuaderno de ejercicios, siéntase en plena libertad de ponerse en contacto con nosotros por teléfono, llamando al 310.825.4845, o por correo electrónico en uclagamblingprogram@ucla.edu.

Atentamente,



Timothy W. Fong M.D.
Codirector del
Programa de estudios sobre
el juego de la UCLA
Profesor adjunto del Instituto Semel
de Neurociencias y Conducta Humana



Richard J. Rosenthal M.D.
Codirector del
Programa de estudios sobre
el juego de la UCLA

Descripción general

¿Qué es el juego?

El juego (juego de azar) implica arriesgar algo de valor (por lo general dinero) en una actividad o evento cuyo resultado es incierto. El riesgo se toma con la esperanza de obtener una recompensa inmediata. Puede requerir un cierto grado de destreza, que puede reducir, pero no eliminar, la incertidumbre.

En la actualidad, algunas de las formas populares de juego son los juegos de casino, las máquinas tragamonedas y de póker, el juego en Internet, la lotería, las carreras de caballos y las apuestas en equipos deportivos, como de fútbol o de béisbol. Otros tipos de juego incluyen apostar en destrezas individuales, especulación en bienes raíces y realizar operaciones bursátiles.

¿Quién es un jugador con problemas con el juego?

Un jugador con problemas con el juego es una persona que invierte tiempo y dinero en el juego de una manera tal que es dañino para él o ella. Un jugador con problemas graves con el juego se conoce como un jugador compulsivo o patológico.

El síntoma principal del juego problemático es la pérdida del control sobre el juego. La pérdida del control se puede describir de las siguientes maneras:

1. El juego aumenta, porque la persona necesita correr mayores riesgos para mantener un cierto nivel de emoción o para tratar de volver a ganar su dinero.
2. Algunas personas no pueden dejar de jugar cuando están ganando dinero. Si ganan, piensan que pueden ganar más si vuelven a apostar. Pero, tarde o temprano, se les acaba la suerte y los jugadores problemáticos siguen jugando hasta que se les acaba todo el dinero.
3. Hay personas que dicen que no jugarán nunca más, pero lo hacen de nuevo, por más que intenten no jugar.

Una persona puede tener problemas con el juego o ser un jugador patológico, y tener problemas con sólo un tipo de juego. Por ejemplo, algunos pueden comprar un billete de lotería todas las semanas y nunca tener problemas con ese tipo de juego, pero sí tener problemas significativos con las apuestas deportivas.

También hay “jugadores con episodios de juego excesivo”, que no tienen ansias de jugar ni piensan en ello entre episodios. Pueden apostar en un solo deporte y no demostrar ningún interés en jugar el resto del año. O pueden ir a Las Vegas varias veces por año y no tener ansias ni deseos en otros momentos. Aun así, estos jugadores pueden tener problemas en sus vidas a causa de las grandes pérdidas que pueden sufrir por las apuestas hechas en sólo unos pocos días de juego.

¿Cuáles son algunos signos de juego problemático?

Algunos signos comunes de juego problemático incluyen:

- Jugar más tiempo que lo planificado
- Apostar más que lo que puede perder y después “correr” tras las pérdidas
- Mentir a la familia o a otros sobre lo mucho que está jugando
- Faltar al trabajo o no cumplir obligaciones familiares a causa del juego
- No prestar suficiente atención a otros aspectos de su vida por pensar demasiado en el juego

A medida que aumentan los problemas con el juego, también pueden aumentar los sentimientos de vergüenza, culpa y depresión.

¿Cuál es la diferencia entre un jugador con problemas con el juego, un jugador social y un jugador profesional?

Los jugadores sociales juegan para entretenerse y por lo general lo hacen con amigos. No arriesgan más que lo que pueden perder. Aceptan perder como “parte del juego” y no tratan “de correr” tras sus pérdidas. Su juego no interfiere con su trabajo ni con su vida familiar.

Los jugadores profesionales apuestan para ganar dinero, no por la emoción del juego ni para evitar o escaparse de sus problemas. Son sumamente disciplinados y no toman riesgos innecesarios. Por lo general paran cuando están ganando. Muchos jugadores problemáticos dicen que son jugadores profesionales, pero la realidad es que los jugadores profesionales no tienen los problemas que causa el juego. Al final del mes o del año siempre están un paso adelante, mientras que las personas con problemas con el juego casi siempre están un paso atrás. Sin embargo, con el correr del tiempo muchos “jugadores profesionales” pasan a ser jugadores con problemas con el juego.

¿Cuántas personas en Estados Unidos tienen problemas con el juego?

La investigación muestra que entre el 4 y el 5 por ciento de los estadounidenses son jugadores con problemas con el juego y que cerca del 1 por ciento de los estadounidenses son jugadores con problemas graves con el juego (jugadores patológicos). Los porcentajes son más altos entre los que juegan regularmente.

Una encuesta de 2005 demostró que cerca del 4 por ciento de las personas que viven en California se podrían clasificar como jugadores problemáticos o patológicos. Esto significa que cerca de un millón de californianos tendrán un problema con el juego en sus vidas.

Capítulo I

¿Tiene un problema con el juego?

1. ¿En qué tipos de juego participa?

Escriba sus tres tipos preferidos de juego:
(Póngalos en orden de preferencia)

El que más prefiere: _____

Segundo: _____

Tercero: _____

¿Qué le gusta sobre estos tipos de juego?



2. ¿Tiene un problema con el juego?

Este cuestionario, adaptado de South Oaks Foundation Gambling Screen, ha sido usado para determinar si las personas tienen un problema con el juego. Usted lo puede usar para ayudarle a decidir si tiene un problema con el juego. Otras secciones de este cuaderno de ejercicios le ayudarán a identificar sus inquietudes específicas.

Conteste "Sí" o "No" a las preguntas a continuación:

	Sí / No
Cuando participa en actividades de juego, ¿regresa otro día para recuperar el dinero que perdió?	
¿Dijo alguna vez que estaba ganando dinero en sus actividades de juego cuando en realidad había perdido dinero?	
¿Pasa alguna vez más tiempo o pierde más dinero jugando que lo planificado?	
¿Las personas lo criticaron alguna vez por jugar?	
¿Se sintió alguna vez culpable sobre la manera en que juega o sobre lo que ocurre cuando juega?	

	Sí / No
¿Sintió alguna vez que le gustaría dejar de jugar, pero que no pensaba que podría hacerlo?	
¿Escondió alguna vez papeletas de apuestas, billetes de lotería, dinero u otros signos de juego para que no los vieran su cónyuge o pareja, sus hijos u otras personas importantes en su vida?	
¿Discutió alguna vez con las personas que viven con usted sobre la manera en que maneja el dinero? Si contestó "Sí", ¿estuvieron estas discusiones alguna vez centradas en el juego?	
¿Perdió alguna vez tiempo de trabajo o de estudio a causa del juego?	
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de alguien y no se lo devolvió a causa del juego?	
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de su presupuesto familiar para financiar el juego?	
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de su cónyuge o pareja para financiar el juego?	
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de otros parientes directos o políticos para financiar el juego?	
¿Recibió alguna vez préstamos de bancos, compañías de préstamos o cooperativas de crédito para el juego o para pagar deudas de juego?	
¿Retiró alguna vez dinero en efectivo de tarjetas de crédito, como Visa o MasterCard, para obtener dinero para el juego o para pagar deudas de juego (excluyendo las tarjetas del cajero automático)?	
¿Recibió alguna vez préstamos de un usurero para el juego o para pagar deudas de juego?	
¿Cobró alguna vez acciones, bonos u otros valores para financiar el juego?	
¿Vendió alguna vez bienes personales o familiares para el juego o para pagar deudas de juego?	
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de su cuenta corriente girando cheques sin fondos para obtener dinero para jugar o para pagar deudas de juego?	
¿Piensa que alguna vez tuvo un problema con el juego o de apuestas de dinero?	

Para calcular su puntaje: cuente un punto por cada respuesta "sí".

**0 = no tiene problema 1 a 4 = tiene problema leve a moderado
5 a 20 = tiene problema significativo**

Mi puntaje es: _____

Adaptado de South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur y Sheila Blume.

3. Las consecuencias del juego

Para entender la manera en que el juego le está afectando la vida, tome un minuto para pensar en la manera en que su conducta de juego lo afecta de maneras positivas y negativas. Considere las consecuencias de jugar y llene los espacios en blanco bajo cada encabezamiento para describir la manera en que lo ha afectado el juego.

El juego ha afectado mi vida de las siguientes maneras:

Salud física

Positiva

Negativa

Salud emocional

Positiva

Negativa

Trabajo

Positiva

Negativa

Finanzas

Positiva

Negativa

Vida social

Positiva

Negativa

Aspecto legal

Positiva

Negativa

Vida familiar

Positiva

Negativa

4. ¿Qué me pasa cuando juego?

Las personas que juegan regularmente se pueden aislar de sus sentimientos o de sí mismas. Pueden reaccionar de manera impulsiva o por fuerza de hábito y no prestar atención a las circunstancias que aparecen primero o que influyen en su juego.

Piense en las últimas tres veces en que jugó y complete la tabla a continuación. Le damos un ejemplo para ayudarle a empezar.

Dónde/Situación	Sentimientos antes	Pensamientos antes y durante	Cantidad de \$
Paré en un casino mientras que buscaba trabajo en el centro de la ciudad.	Frustrado, desilusionado, me sentía sin un centavo.	Si ganara mucho, no necesitaría un trabajo. Esto resolvería mis problemas.	\$60 [perdidos].
1.			
2.			

3.			
4.			

Tarea

Haga copias en blanco de esta tabla y úsela para supervisar su juego.

Repásela todas las semanas, prestando especial atención a los pensamientos y sentimientos que aparecen primero, antes de tener los impulsos de jugar, si ganó o perdió, y cómo se siente después. Hay copias en blanco de esta tabla en la sección titulada Anexo.

5. Identificación de sus motivos para jugar

Marque la casilla que más le sea aplicable por cada motivo para jugar.

Motivo para jugar	Siempre	A veces	Nunca
Para sentir emoción			
Para ganar dinero rápidamente			
Para sentirme como un pez gordo			
Para ser mas sociable, porque sentí timidez			
Para no pensar en problemas			
Para sentirme más poderoso			
Para adormecer mis sentimientos			
Para evitar la gente			
Para no estar aburrido			
Para evitar mis sentimientos de depresión o soledad			
Para sentir placer o entretenerme			
Por hábito			

Después de completar la lista, vuelva al principio del capítulo, donde escribió sus formas favoritas de juego y describió lo que le gusta sobre ellas. ¿Desea cambiar su respuesta original o agregarle algo?

6. Ganancias y pérdidas

Por lo general, los jugadores problemáticos recuerdan sus ganancias, que los hacen sentir bien. Sin embargo, también olvidan, minimizan o inventan excusas por sus pérdidas.

¿Ha mantenido datos precisos de sus ganancias y pérdidas? Algunos jugadores lo hacen al principio, pero dejan de hacerlo cuando se empiezan a acumular sus pérdidas.

Use el formulario en la próxima página y reconstruya un calendario del mes pasado, con la frecuencia de sus episodios de juego, el resultado de cada episodio y la cantidad total de dinero que ganó o perdió.

Trate de recordar cuánto dinero en efectivo tenía al principio del mes y sus intentos (si corresponde) de tomar dinero en préstamo o de conseguir más dinero de alguna otra manera.

Piense en estas preguntas:

- 1. ¿Fue típico el mes pasado? ¿Cómo se compara con el mismo mes el año pasado, o con un mes típico más al comienzo de su carrera de jugador?*
- 2. ¿Cuánto dinero diría que ganó o perdió a lo largo de su carrera de jugador?*
- 3. Al determinar lo que le costó el juego desde el punto de vista financiero, ¿ocurrieron recientemente la mayoría de sus pérdidas? ¿Cuán preciso es su cálculo del dinero que perdió?*

El mes pasado

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

7. Endeudamiento

La mayoría de los jugadores problemáticos y patológicos tienen deudas relacionadas con el juego y están atrasados en sus obligaciones financieras.

Haga una lista de todas sus deudas, incluyendo los saldos de sus tarjetas de crédito, el dinero que tomó en préstamo de parientes y amigos, los pagos atrasados, los cheques que giró sin fondos y el dinero que le debe a los casinos.

Haga una lista de todos sus acreedores y de las cantidades que les debe

Acreedor	Cantidad que le debe

Capítulo II

¿Qué puede hacer al respecto?

1. Costos y beneficios

Antes de hacer cambios en su conducta, es importante que piense en las consecuencias positivas y negativas de su decisión. El juego le causó problemas, pero también tiene sus beneficios. Aquí tiene una oportunidad de comparar los dos lados directamente.



Escriba los beneficios y los costos de su juego. Después escriba los beneficios y los costos de no jugar. Le damos algunos ejemplos para ayudarle a empezar.

(Nota: Le puede resultar útil ver lo que escribió en el Capítulo 1).

Los beneficios de jugar	Los beneficios de <u>NO</u> jugar
(ejemplos) <ul style="list-style-type: none">• Me encanta la emoción que siento cuando gano a lo grande.• Puedo tener dinero rápidamente.• Me divierto cuando juego.• El juego me ayuda a escapar de otros problemas o a olvidar mis dificultades.	(ejemplos) <ul style="list-style-type: none">• Ahorraré dinero.• Tendré más tiempo para hacer otras cosas.• Estaré menos estresado.
Añada sus propios motivos...	Añada sus propios motivos...

Los costos de jugar	Los costos de <u>NO</u> jugar
(ejemplos) <ul style="list-style-type: none"> • Estoy muy endeudado. • No puedo controlar el juego. • Estoy deprimido y ansioso. 	(ejemplos) <ul style="list-style-type: none"> • Estaré aburrido. • Podré perder la oportunidad de ganar mucho dinero. • Tendré que enfrentar la realidad.
Añada sus propios motivos...	Añada sus propios motivos...

Después de que termine esta tarea, enumere sus motivos en orden de importancia.

¿Cómo se comparan los costos y los beneficios? A esta altura de las cosas, ¿tiene más o menos sentido seguir jugando?

2. Cómo fijar su meta de juego

Antes de que empiece a cambiar sus hábitos de juego es importante que decida cuál será su meta.

- ¿Desea dejar de jugar del todo?
- ¿O simplemente quiere reducir la cantidad de tiempo o de dinero que gasta jugando?

Cuando haya tomado la decisión de hacer un cambio, puede elegir entre tres opciones:

I. Abstinencia (no jugar en lo absoluto)

Muchas personas hallan que no participar en ningún tipo de juego es la opción más segura para ellas.

II. Dejar uno o más tipos específicos de juego

Algunas personas dejan los tipos de juego que les causaron dificultades, pero siguen jugando a otros tipos. Por ejemplo, dejan de jugar en las máquinas tragamonedas, pero siguen jugando a la lotería.

Esta opción requiere trabajo constante. Siempre tiene que estar vigilando por si empieza a tener un problema con otro tipo de juego. Esta opción puede ser más difícil que dejar de jugar del todo porque los problemas se desarrollan poco a poco y tardamos en reconocerlos como problemas.

Si esta es su opción, decida qué tipos de juego va a eliminar y qué tipos puede continuar.

III. Jugar menos

Muchas personas tratan de jugar menos, pero no de dejarlo del todo. Por lo general esta es la opción más difícil para estas personas porque tuvieron problemas para controlar el juego en el pasado. Además, este método puede no estar apoyado por familiares o amigos.

Recomendamos enfáticamente que intente dejar de jugar por completo por tres o cuatro semanas antes de tomar su decisión final.

Durante este período de no jugar descubrirá como maneja por su cuenta las ansias o las tentaciones de jugar.

Si decide jugar menos, es importante que considere las siguientes pautas:

- Fije un presupuesto de lo que va a gastar en una sesión y en una semana.

- Cree maneras de evitar “correr tras sus pérdidas” (es decir, tratar de ganar de vuelta lo que perdió).
- Limite el tiempo que pasa jugando.
- Mantenga un diario para anotar lo que juega (use un cuaderno para escribir el tiempo que pasa jugando, el número de ocasiones, las ganancias y las pérdidas, etc.).
- Si excede sus límites de juego, ya sea en frecuencia o en cantidad, y sigue teniendo problemas, debe dejar de jugar del todo.

3. Comprométase a su meta

Elija **UNA** de las siguientes opciones como su meta, trace un círculo alrededor de ella y firme su nombre.

Esto servirá como un contrato consigo mismo, que le ayudará a permanecer comprometido a su meta.

I. Abstinencia del juego

II. Dejar uno o más tipos específicos de juego

Tipos de juego permitidos

Tipos de juego NO permitidos

III. Jugar menos

El número de días por semana en que puedo jugar: _____

El tiempo máximo por sesión: _____

La cantidad máxima de dinero por sesión: _____

La cantidad máxima de dinero por semana: _____

Firmado: _____ **Fecha:** _____

4. Estrategias para limitar el juego

Un presupuesto de juego

La investigación ha demostrado que si una persona gasta más del 2 por ciento de su ingreso anual en juego, esto puede ser una señal de juego problemático.

Si optó por jugar menos o por limitar su juego a un tipo específico, complete los siguientes cálculos:

A. Su ingreso anual bruto (aproximado):

B. El 2 por ciento de su ingreso anual bruto:
(Multiplique su ingreso anual bruto por 0.02. Este es su presupuesto aproximado de juego por año).

C. Presupuesto de juego aproximado por mes
(Divida el total de la Línea B por 12).

D. Cantidad real de dinero que gastó en juego el año pasado:

Limitación del acceso al juego

Estos son los pasos de ayuda que otros jugadores han tomado para recuperar el control sobre el juego. Marque todo lo que usted ha intentado y marque lo que consideraría probar ahora:

- Auto exclusión (excluirse a sí mismo del casino)
- Suprimir el transporte
- Mudarse más lejos del casino
- Cortar el acceso a Internet
- Quitar su nombre de las listas de comercialización de los casinos
- Pasar menos tiempo con amigos o colegas que juegan
- Otras estrategias que no están en la lista:

Limitación del acceso al dinero

Muchas personas hallan que si tienen dinero en efectivo en el bolsillo tienen una mayor probabilidad de jugar. Los que han logrado dejar el juego dicen que para ellos es fundamental controlar el flujo de dinero en efectivo.

Marque las estrategias que consideraría ensayar:

- Cancelar sus tarjetas de crédito o dárselas a un familiar para que las guarde.
- Cancelar su tarjeta del banco o limitar su acceso al cajero automático.
- Retirar únicamente el dinero en efectivo que necesita para los gastos del día.
- Verificar que los cheques se depositen automáticamente en su cuenta bancaria.
- Pedir a su cónyuge o pareja que cobre su sueldo.
- Limitar la cantidad de dinero que puede retirar por semana (haciendo un arreglo con su banco).
- Decir a sus familiares y amigos que NO le presten dinero.
- Pedirle a otra persona que pague sus cuentas.
- Mantener datos de todo el dinero que gasta y gana (hacer un presupuesto).
- Hacer arreglos para que alguien tenga que firmar junto con usted todos los cheques que gire.

Capítulo III

Cómo cambiar los hábitos viejos

1. Cómo reconocer sus factores desencadenantes

Los factores desencadenantes conducen a ansias (o deseos) de jugar. Básicamente, hay dos tipos de factores:

Internos (pensamientos o sentimientos)

Externos (situaciones)

Lo más probable es que un factor desencadenante interno sea causado por uno de los siguientes:

- Sentimientos de incertidumbre o incompetencia
- Sentimientos de culpa o vergüenza
- Fuertes sentimientos negativos, como depresión, ira o ansiedad
- Exigencias personales y expectativas de sí mismo.

El juego puede ser una manera de evitar o escapar esos sentimientos incómodos o dolorosos.

¿Puede pensar en una situación reciente que le desencadenó esos sentimientos y que causó que tuviera ansias o deseos de jugar?

Describe la situación en el espacio a continuación:

Los factores desencadenantes externos que incitan al juego son objetos, palabras o imágenes que le recuerdan experiencias anteriores de juego. Algunos ejemplos pueden ser un letrero de propaganda de Las Vegas, un juego de póker televisado o la salida de la autopista al hipódromo. Algunos factores externos también pueden tener que ver con situaciones relacionadas al juego. Por ejemplo, una mujer puede jugar típicamente cuando su hija está en una clase de baile o cuando su esposo está de viaje.

¿Puede pensar en algo que experimentó, vio u oyó recientemente que le desencadenó las ansias o el deseo de jugar?

De los dos tipos de factores, ¿cuál lo lleva a jugar?
¿Cómo lo ha manejado?

2. Cómo manejar las ansias

Las ansias son sumamente comunes, especialmente cuando está tratando de dejar el juego. Las ansias son la reacción o respuesta física que usted tiene que conduce a las ansias de jugar.

Cada vez que puede resistir, logra algo. Sus ansias se volverán más débiles, tanto en intensidad como en frecuencia, a lo largo del tiempo. El simple hecho de que tiene ansias y que desea jugar no quiere decir que tiene que hacerlo. Hay varias técnicas que le pueden ayudar a manejar las ansias.

Técnica No. 1 Identificación

Esta técnica consiste en reconocer que está teniendo un factor desencadenante. Este es el primer paso para manejar sus ansias.

Las personas sienten las ansias de diferentes maneras. Un ansia puede consistir en un pensamiento que le dice que juegue; en una imagen visual en la que se ve jugando; o en una experiencia formada por los sonidos y los olores relacionados al juego.

Las ansias también pueden estar acompañadas por síntomas físicos, como latidos rápidos del corazón, palmas sudorosas o un sentimiento de náuseas en el estómago. También puede sentir la emoción que siente antes de jugar.

Describa cómo siente las ansias que lo instan a jugar:

Ahora, recuerde conectar esos pensamientos y sentimientos a los malos resultados que escribió en la Técnica No. 3. Cada vez que piense en jugar, piense en esos malos resultados antes de tomar la decisión de jugar o no.

Técnica No. 5 Posponer el juego

Dígase que no va a hacer nada sobre las ansias de jugar por la próxima hora o por 10 minutos o por un minuto, y espere que pase ese tiempo. Divídalo todavía más en menores aumentos de tiempo, si es necesario, y después posponga tomar cualquier tipo de acción.

¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer para posponer el juego?

Técnica No. 6 Apoyo

También ayuda llamar a alguien, especialmente alguien que pasó por problemas similares. Muchos jugadores en recuperación usan sus creencias religiosas o espirituales para ayudarles a manejar las ansias. Lo que cuenta es manejar sus ansias y deseos de maneras activas. Pruebe cada una de estas herramientas y técnicas.

Pruebe hablar con un amigo o con un familiar cada vez que tenga ansias de jugar. Otro lugar en que puede obtener más apoyo para manejar las ansias es Jugadores Anónimos. Vaya a una reunión y pregunte a otros miembros como manejan sus ansias.



3. Cómo manejar los pensamientos distorsionados sobre el juego

Entre el evento desencadenante, las ansias o el deseo de jugar y el acto de jugar en sí, los jugadores se pueden decir cosas falsas para justificar su decisión de jugar.

Algunos ejemplos de estos pensamientos distorsionados sobre el juego figuran a continuación. Marque todos los que ha usado para justificar su juego.

	Jugaré sólo un ratito.		Merezco jugar.
	Una apuesta no me hará daño.		Esta vez puede ser que gane. Y, ¿cómo podré ganar si no juego?
	Jugar es una forma fácil de ganar dinero.		Tengo el juego bajo control, simplemente he tenido un poco de mala suerte recientemente.
	Soy inteligente, tengo un sistema para salir ganando.		El juego será la solución de mis problemas.
	Voy a devolver el dinero que pierda.		Jugar me hace sentir mejor.
	Algún día ganaré a lo grande.		Lo puedo volver a ganar.
	Seguro que no puedo perder el día de mi cumpleaños.		Soy más inteligente que los otros jugadores.
	Otro:		Otro:

4. "Correr" tras lo perdido

Correr tras lo perdido implica abandonar la estrategia de juego y/o aumentar el tamaño de las apuestas para recuperar sus pérdidas. Los jugadores vuelven al día siguiente o pueden seguir volviendo para tratar de recuperar el dinero perdido.

Aunque se dan motivos prácticos (racionalizaciones), esta conducta por lo general es irracional. Correr tras lo perdido resulta en más pérdidas y el jugador se entierra todavía más.

Hay tres patrones o explicaciones comunes del acto de correr tras lo perdido. Vea si alguno de ellos es aplicable a usted.

- 1) Algunos jugadores son sumamente competitivos. Toman las pérdidas personalmente y no las pueden tolerar. De hecho, les parece que es algo inconcebible. El casino tiene "su" dinero y lo tienen que recuperar.
- 2) Algunos jugadores están desesperados por reemplazar el dinero que perdieron antes de que alguien se entere de lo que ocurrió. Están totalmente convencidos de que su cónyuge los va a dejar y sus familiares van a huir de ellos o los van a abandonar cuando descubran su vergonzoso secreto.
- 3) Algunos juegan con más desesperación por un sentimiento de culpa. Creen que si pueden volver a ganar lo que perdieron, eso no sólo hará que desaparezca la deuda, sino que será como si nunca hubieran jugado en primer lugar.

¿Correr tras lo perdido ha sido parte de su problema con el juego? ¿Cree que aporta a su pérdida de control? ¿Sería correcto decir que está desesperado cuando corre tras el dinero perdido? ¿Alguna de estas tres explicaciones es aplicable a usted?

5. Si el problema es el dinero, el dinero es la solución

Los jugadores problemáticos a menudo tienen ideas fijas sobre el dinero. La primera es que el dinero es la solución de todos sus problemas. La segunda es que la manera de obtener dinero es jugar.

El dinero es la solución de todos los problemas de uno.

Ciertamente puede parecer así, especialmente si tiene cuentas atrasadas, sus acreedores lo están llamando o si tiene deudas relacionadas al juego.

Jugar es la manera de obtener dinero.

¿Acaso no ha perdido más a menudo que lo que ha ganado? ¿Y acaso no fue el juego lo que lo puso en deuda y le causó la mayoría de los problemas financieros que tiene ahora? Si hubiera podido jugar de manera disciplinada, sin haber tomado riesgos innecesarios y se hubiera podido retirar cuando estaba ganando, ¿no lo hubiera hecho siempre?

¿Cómo sabrá cuando tiene suficiente dinero?
Describe abajo cómo ve el dinero en su vida:

6. Engañarse a sí mismo es un elemento básico del juego

Nuestros cerebros están condicionados a buscar patrones y a hacer predicciones basadas en lo que ocurrió antes.

Esto no funciona en el caso del juego. Es difícil no creer que una máquina está “lista” para dar un premio gordo, aunque cada jugada es un evento independiente. La máquina tragamonedas, los dados y las cartas no tienen memoria. Si sale cara ocho veces seguidas cuando se tira una moneda, eso no quiere decir que haya una mayor probabilidad que la próxima vez salga cruz. Sin embargo, es difícil aceptar que las probabilidades siguen siendo sólo 50-50.

Además, la cantidad de destreza implicada en el juego se sobreestima frecuentemente y muchos jugadores creen que pueden ejercer influencia sobre la suerte o cambiarla. Muchos jugadores son sumamente supersticiosos. Por ejemplo, algunos creen que pueden controlar los dados y otros se niegan a jugar el día trece del mes.

¿Cuáles son sus supersticiones? Escríbalas abajo y trate de dar pruebas de que pueden influir sobre el resultado:

Mis supersticiones sobre el juego	Prueba

Capítulo IV

Cómo desarrollar hábitos nuevos

1. Cómo evitar el acto de evitar

El juego se usa a menudo para evitar o escapar de los sentimientos especialmente dolorosos (vergüenza, culpa, incompetencia, depresión) o de algún problema en la vida que no parece tener solución.

Al jugar, ¿le pareció que estaba escapando del estrés en su vida? ¿Valoró el hecho de no tener que pensar en nada, que no existía nada más?

El juego, por supuesto, crea otros problemas (financieros, emocionales, de trabajo y de familia), pero éstos sirven para distraer a la gente todavía más de sus problemas originales.

¿Qué estaba evitando al jugar y qué tan bien funcionó para usted?

Lo que estaba evitando	El resultado de evitarlo

Evitar los problemas como una manera de manejarlos se convierte en hábito.

Las personas crean una variedad de maneras de evitar manejar situaciones incómodas o difíciles.

En la lista a continuación marque las que le correspondan:

	Beber alcohol		Consumir drogas de la calle
	Comer mucho		Mirar televisión
	Navegar el Internet		Actuar sexualmente
	Dejar las cosas para más tarde		Mentir a los demás
	Jugar juegos de video		Leer un libro, una revista o el periódico
	Hablar con alguien de confianza		Pasar más tiempo en el trabajo
	Ir a un grupo de apoyo		Hacer ejercicio físico
	Ir a la iglesia		Escribir en un cuaderno o diario
	Limpia la casa		Meditar
	Otro		Otro

2. *Cómo desarrollar maneras de manejar los problemas*

Si ha estado usando el juego para evitar o escapar de algún problema subyacente, y si dejó de jugar (o logró controlar el juego), ahora tiene una opción. Puede encontrar otras maneras de evitar sus problemas o de escapar de ellos, o los puede enfrentar y encontrar maneras saludables de manejarlos.

¿Cuáles de las siguientes estrategias le pueden resultar útiles?

Marque en qué medida le parece que cada una de las siguientes le puede resultar útil:

	Nada útil	Algo útil	Muy útil
Hablar con un amigo, familiar o un terapeuta			
Escribir en un cuaderno o mantener un diario			
Aprender a relajarme mediante meditación, yoga o técnicas de respiración			
Hacer ejercicio físico regularmente			
Asistir a reuniones de Jugadores Anónimos			
Planificar actividades y fijar metas			
Aprender a manejar la ira			
Tomar medicamentos			
Dedicar más tiempo a mí mismo			

Recuerde que la creación de destrezas nuevas para manejar los problemas es un proceso que no se tiene que hacer todo a la vez. Tampoco hay que resolver todos los problemas inmediatamente. Muchas personas fijan expectativas no realistas para sí mismas en la etapa temprana de la recuperación.

3. Cómo desarrollar actividades nuevas

Muchas personas tienen el problema de sentirse aburridas, especialmente cuando recién dejan de jugar o empiezan a jugar menos.

- Algunas de estas personas pueden haber usado el juego para dar significado a sus vidas. Cuando el juego consume menos de su tiempo, ven que tienen mucho más tiempo disponible y pueden sentirse poco estimuladas.
- El aburrimiento también puede significar que los jugadores se sientan incómodos en su propia presencia (y específicamente con sus sentimientos).

Por estos motivos es importante desarrollar nuevos intereses y actividades, para crear significado y propósito para uno mismo. Esto en sí es estimulante, pero el proceso puede parecer raro e incómodo.

Haga una lista de las actividades o los pasatiempos que le gusten, y que no tengan nada que ver con el juego, con los que pueda llenar su tiempo. Pueden ser pasatiempos que solía disfrutar y en los que dejó de participar, o actividades nuevas que siempre quiso aprender o probar.

Actividades viejas:

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____



Actividades nuevas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Si está tomando la recuperación en serio, se estará relacionando con la gente de maneras diferentes, estará teniendo experiencias nuevas y aprendiendo cosas nuevas todos los días.

Practique vivir en el presente, en lugar de morar en el pasado o de anticipar el futuro. Jugadores Anónimos recomienda vivir día por día. Esto no es tan fácil como suena. Puede probar un período de tiempo más corto, como vivir hora por hora.

4. Perdonarse a sí mismo

Una parte sumamente importante de cualquier problema de juego es el sentimiento de vergüenza y de culpa que puede persistir por mucho tiempo después de que se deja de jugar. Jugadores Anónimos y un terapeuta individual pueden ser de gran ayuda para los jugadores. Les pueden ayudar a mejorar su relación con sus familiares y otras personas a quienes lastimaron con su conducta.

Igualmente importante, pero a menudo descuidado en el proceso de recuperación, es la necesidad de perdonarse a sí mismo. Aunque esto implica tomar una serie de pasos, el proceso puede empezar ahora mismo.

- El primer paso de perdonarse a sí mismo es poner su juego y otras conductas dañinas en el pasado y poder decir, "Antes hacía tales o cuales cosas, pero no las hago más".
- El segundo paso es tratar de sacar sentido a las que fueron conductas irracionales, autodestructivas y dañinas. "Fue dañino, fue estúpido, pero estoy empezando a entender por qué pensé que necesitaba hacer lo que hice".

Ojalá que al leer este cuaderno de ejercicios, completar los ejercicios y pensar en sus respuestas esté iniciando el proceso de perdonarse y aceptarse a sí mismo.

Capítulo V

Repaso de su progreso

1. Sus metas y planes

En el Capítulo 3 usted fijó una meta para sí mismo, ya sea de controlar el juego al fijar límites o al abstenerse de ciertos juegos, o de dejar de jugar del todo.

¿Cuál es su meta ahora?

Repase los cuatro capítulos anteriores. ¿Qué le parece que es lo más diferente ahora? ¿Cómo resumiría lo que aprendió?

¿Tiene un plan para cambiar sus hábitos de juego? ¿Cuál es?

En general, a mucha gente le resulta útil contarle a los demás sobre su plan. ¿Qué tipo de ayuda va a necesitar? ¿Cómo la obtendrá?

Además de controlar su juego, ¿qué otras cosas necesita modificar en su vida?

¿Qué posibles problemas anticipa que podrán ocurrir? ¿Necesitará hacer cambios en su estilo de vida para poder evitar situaciones que funcionan como factores desencadenantes?

Por ejemplo, ¿apoyarán sus amigos que haya dejado de jugar? O, si apostaba en deportes, ¿seguirá mirando eventos deportivos, leyendo la sección de deportes o escuchando hablar sobre deportes?

2. Cómo manejar los traspies y las recaídas

Tiene que esperar que los problemas vuelvan de vez en cuando. Si da un traspie y vuelve a jugar, recuerde que no fracasó y recuérdese sus logros pasados.

- A menudo puede predecir cuándo volverá a aparecer un problema con el juego. Es más probable que pierda el control cuando tenga malos momentos en otros aspectos de su vida.
- Puede aprender de sus traspies y recaídas al reconocer sus factores desencadenantes y las situaciones peligrosas.
- Analice lo que ocurrió para ver si puede encontrar maneras de parar los factores desencadenantes y de evitar las situaciones peligrosas la próxima vez.
- Vuelva a leer este cuaderno de ejercicios y escriba sus ideas nuevas.

Aprenda de sus errores, vea lo que da resultado para usted y piense en una variedad de cosas que le podrían dar resultado en el futuro.

Descripción de la recaída:	Cómo evitar que vuelva a ocurrir
(ejemplos) Fui a almorzar con mis compañeros de trabajo y vi los clubes de naipes cuando pasé en el carro.	(ejemplos) <ul style="list-style-type: none">• Llevar dinero únicamente para el almuerzo• Manejar con un amigo

Recuerde que los cambios toman tiempo. ¡Al completar este cuaderno de ejercicios usted ha tomado un importante paso adelante hacia la recuperación del control de su vida!

¡Asegúrese de felicitarlo por cada uno de sus logros a lo largo del camino!

Aprenda de sus errores.

Siéntase bien sobre sus éxitos.

El día más importante es el día de hoy.



Anexo



Recursos

Agradecimientos

I. Copias en blanco de los diarios del juego

Dónde/situación			
Pensamientos y sentimientos antes de jugar			
Pensamientos y sentimientos mientras juega			
Cantidad de dinero ganado y perdido			
Pensamientos y sentimientos después de jugar			

Recursos adicionales

Si le parece que necesita más ayuda o apoyo, o si probó las técnicas en este cuaderno de ejercicios y no tuvo éxito, hay otros recursos disponibles. Muchos de estos recursos estarán disponibles en su zona.

1. *Gamblers Anonymous (Jugadores Anónimos)*

- www.gamblersanonymous.org

2. *Ayuda con el juego problemático*

- National Council on Problem Gambling (NCPG)
(Consejo Nacional sobre el Juego Problemático)
<http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling
(Consejo sobre el Juego Problemático de California)
<http://www.calproblemgambling.org>
- Office of Problem Gambling (OPG)
(Oficina sobre el Juego Problemático)
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program
(Programa de estudios sobre el juego de la UCLA)
<http://www.uclagamblingprogram.org/>
- Union Pan Asian Communities (UPAC)
(Unión de Comunidades Panasiáticas)
<http://upacsd.com/>

3. *Recursos: Libros y recursos*

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

Agradecimientos

Este cuaderno de ejercicios fue elaborado específicamente para ser usado como parte de un estudio financiado por la Oficina sobre el Juego Problemático y Patológico del Departamento de Programas sobre Alcoholismo y Drogadicción de California.

Deseamos agradecer a **David Hodgins, Ph.D.; Nancy Petry, Ph.D.; Adrienne Marco**, del Programa de estudios sobre el juego de la UCLA y del Consejo sobre el Juego Problemático de California por su asistencia y asesoramiento sobre el contenido, el diseño y el esquema del cuaderno de ejercicios.

Algunos materiales se tomaron en préstamo, con permiso, de:

D. Hodgins and K. Makarchuk, *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual*, University of Calgary, June 2003.

El ejercicio South Oaks Gambling Screen fue adaptado de:

Henry Lesieur and Sheila Blume, *South Oaks Gambling Screen*, South Oaks Foundation, 1992.

Oficina sobre Juego Problemático y Patológico de California:

Steven Hedrick, director
Sheryl Griego, analista adjunta de programa gubernamental
Edna Ching, analista de servicios de personal
Amy Tydeman, asistente
Kevin Juan, diseñador gráfico

Para obtener más información, ponerse en contacto con:

Timothy Fong, M.D.

UCLA Gambling Studies Program
760 Westwood Ave
Los Angeles, CA 90024
Teléfono: 310.825.4845
Fax: 310.825.0301
Correo electrónico: uclagamblingprogram@ucla.edu



